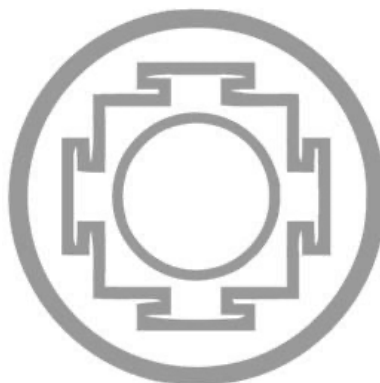


Relato de Experiencia

La vida como entrenamiento.



ROSITA ERGAS BENMAYOR
SEPTIEMBRE 2025



PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN “LOS MANANTIALES”

Contexto.

En el contexto de mi enfermedad de cáncer de colon con metástasis al hígado, y a la vez estar en un proceso de ascesis, nos ha tocado vivir experiencias muy importantes.

Por distintas circunstancias he tenido la oportunidad de tratarme no solo en Chile, sino también en Nueva York. Ahí, nos hemos acostumbrado con Robby a reflexionar, estudiar y buscar la compañía de amigos humanistas, especialmente de Nicole Myers. Nicole, es una siloista antigua que tuvo la oportunidad de estar cerca de Silo y por lo tanto acceder a mucha de su sabiduría, de esa que aún no está escrita. También incluyo en este escrito algunas reflexiones y aprendizajes propios, en momentos límites uno accede a una inspiración inusual qué es bueno dejar escrita, ya que la memoria es frágil y también puede ayudar a otros.

Estando en un examen médico de rutina, y en espera de que el doctor me dijera nuevamente está todo bien Rosita, vuelve a Chile, el informe del scanner fue: hay un nódulo de 0,6 cm que aparenta ser una recurrencia del cáncer. Fue fuerte el impacto, no me lo esperaba. Al ir al doctor nos dice: no pongas la cabeza así, no creas que es cáncer aun, puede ser otra cosa. Hagamos otro examen, ahora una resonancia magnética. La hicimos. Pasaron unas horas y la resonancia dijo nuevamente nódulo de 0,6 cm. sospecha de recurrencia de cáncer. Fue muy doloroso, en ese minuto, nos convencimos de que había vuelto aparecer, nos demoramos un par de horas hasta integrar y volvernos a abrir futuro.

Aprender a recibir el impacto y luego aprender a recuperar el centro cada vez más rápido

El primer aprendizaje importante, fue el permitirse recibir el impacto, dejárselo sentir con toda intensidad. Decirse a uno mismo tengo miedo, tengo rabia, tengo pena. Porque al identificar esa emoción me permite prepararme para la acción. Me recordaba de la diferencia entre el roble y el bambú. El bambú es muy flexible y rápidamente se vuelve a parar y el roble, aunque es fuerte es posible quebrarlo. Es necesario encontrar un equilibrio entre ser firmes y ser flexibles, para poder enfrentar mejor los desafíos de la vida. Esa flexibilidad implica permitirse sentir. Yo muchas veces había comprendido mal y el hecho de tener centro de gravedad, lo entendía como no sentir el golpe. Ahora comprendo que el centro de gravedad implica sentir el golpe con toda su potencia y ver cómo hacer para volver al centro cada vez más rápido. Esto no significa no salirse de Centro significa solamente aprender a volver mejor y más rápido.

Los seres humanos utilizamos mecanismos de defensa para evitar que las cosas nos duelan demasiado. Minimizar, justificar, negar, forzar, distorsionar, todo eso se hace para que no duela. Pero al tratar que a uno no le duela, lo único que logra es que duela más y por más tiempo. Hay que aprender a recibir el impacto. Me lo dejo sentir, permitir ese dolor inicial. El tema es recuperarse. Al permitirme sentir la emoción e identificarla me permite echar a andar la habilidad que me muestra por dónde actuar. Esto significa aprender a transitar por los espacios oscuros, con fe, sabiendo que vamos a salir de ahí. Este aprendizaje para mí no ha sido fácil.

¿Como recibimos el impacto? .Lloramos, imaginamos el futuro, pensamos en nuestro maestro y en su testimonio de que la muerte no existe, agradecemos los recursos que teníamos para poder volver a enfrentar esta situación, lanzamos una alerta hacia los amigos para que pidieran con más fuerza. Nosotros sabemos que estas cosas no hay que vivirlas solo. En todo el proceso de la enfermedad, nos hemos dado cuenta de la importancia de cotejar, de pensar juntos el tema médico, junto a otros, que estén afectivamente cerca. La fuerza del conjunto para enfrentar una enfermedad ayuda a la sanación física y si no fuera el caso, sin duda ayuda a la sanación espiritual.

¿Qué más hicimos? nos fuimos a la naturaleza a tomar contacto con aquello que nos inspira, llamamos por teléfono a los buenos amigos para que nos ayudaran a tomar perspectiva. Participamos de ceremonias y nos rodeamos de afecto. Aprender a transitar por la oscuridad, no hacerle el quite.

Tal como había entendido mal la recepción del impacto, también había entendido mal, lo que es verdaderamente estar centrado. O volver al centro. Entendía el estar centrado como emplazarse en una especie de lugar en donde uno no sentía, como un lugar donde solo imperaba la bondad y la tranquilidad, como estar en el ojo del huracán calmo mientras todo bullía alrededor. He ido entendiendo que esa es una posibilidad, pero también se puede estar muy centrado y estar con mucha rabia. Porque el estar centrado solo significa estar conscientes de que estoy con rabia. Ser capaz de observar mi rabia, saber que estoy con rabia y diferir la respuesta ...tener pena y ser capaz de observar mi yo sintiendo pena. El estar atento, a si mismo, o en conciencia de sí, ayuda a mitigar la fuerza de las pasiones y especialmente a diferir respuesta, pero no es la idea aspirar a no sentir, a no sufrir, ya que salir de ahí se convierte en un impulso, es parte del entrenamiento de la vida. Para superar el sufrimiento de verdad, primero hay que permitirse sentir, para ir dando cada vez mejores respuestas que lleven a una real unidad interna.

Siguiendo con los aprendizajes, nos juntamos con Nicole e hicimos nuevas reflexiones que comparto

La importancia de utilizar la espacialidad en mi trabajo evolutivo.

Nicole nos hizo caer en cuenta de que no le hemos dado suficiente importancia, al tema de la espacialidad y el espacio de representación en nuestros trabajos internos. Como yo he estado trabajando el tema de la atención, me hizo mucho sentido. Hay en la espacialidad una herramienta, un emplazamiento que no he aprendido a incorporar suficientemente.

Dónde emplazo la imagen de mi guía, donde emplazo la aspiración de mi salud, dónde estoy emplazada, cuando siento temor o pena. Cómo hacer para no olvidarme de mi misma y en esta reflexión fui descubriendo algunos trucos. Durante mi estadía en Nueva York constantemente sentía mi cuerpo, sentía mi espacialidad corporal, las plantas de mis pies, ni nuca, mi registro de mí y cuando eso sucedía una extraña calma y alegría me acompañaba. Al olvidarme de mí, tomada por algún fenómeno externo, rápidamente perdía centro. Cada vez me iba haciendo más sentido la importancia de ejercitar mejor la atención en mi trabajo interno. Yo siempre he utilizado mucho el autoconocimiento, la reconciliación y otros temas internos pero muy poco la respiración, la atención y la espacialidad como clave para salir de mis espacios oscuros.

Entonces empecé a entrenarme, utilicé, por ejemplo, la instancia de la resonancia magnética, que es desagradable porque es muy ruidosa y encerrada, empecé a hacer el ejercicio de irme más adentro y más adentro de mí para que no me molestara, buscando un espacio en que nada malo pudiera suceder. Y ahí estaba en ese espacio protector en mi interior, donde ni el ruido ni la molestia corporal que existía en el exterior podían afectarme. Iba internalizando cada vez más y más, al lograr esa experiencia todo cambia. Al explorar nuevos espacios, accedo a nuevos registros. Allí en ese espacio profundo acompañada por mi guía hice el examen, que dura media hora, utilizando el aprendizaje de la espacialidad y logrando centro y tranquilidad espiritual.

La vida como entrenamiento, pasar de ser un poco asqueroso y mortal, a ser inmortal

En el contexto de otra de nuestras maravillosas conversaciones, Nicole nos compartió una anécdota en un momento en que ella pasaba muchas situaciones complejas y el Negro le preguntó algunas cosas y le dijo otras, que me parecen de mucho interés.

Nicole le explicaba que era el final de un ciclo y veía que tenía que hacer un cambio intencional porque si no, se iban a repetir las mismas cosas en el futuro.

Silo le decía que las cachetadas de la vida no eran un castigo, sino un entrenamiento, te faltaban cosas que tenías que aprender. Le decía que necesitaba hacerse más fuerte. Que no estaba todo bien, que faltaban cosas. Que si le

hubieran pasado estas cosas antes quizás no las hubieras podido responder tan bien. Hay gente que si le pasa una de esas cosas se quedan paralizadas para el resto de la vida, le comentó.

Silo le dijo algo que me pareció muy importante : “Toda la vida es un entrenamiento”.

Toda la vida es un entrenamiento... Nicole, le pregunto ¿Para qué?

Silo le hizo entender que uno tiene algo un poco asqueroso, y que hay 2 posibilidades...o ser asqueroso y mortal o ser inmortal y no asqueroso porque ser inmortal y asqueroso sería un contrasentido.

Este anécdota me hizo pensar muchísimo por dos motivos principalmente. El primero, el ver la vida como un entrenamiento para construir el espíritu inmortal. Esto me hizo mucho sentido. Cada fracaso, cada golpe, cada error, un entrenamiento que nos permite construir internamente y fortalecernos para estar preparados a dar el último salto. Yo he estado profundizando mucho en la frase de la experiencia guiada la agonía: “la vida es la forma que utiliza la mente para romper su red de sombras”. Y claro, en este contexto, la vida es un gran entrenamiento! y permite ir rompiendo las sombras en la medida que se avance en el camino evolutivo.

El otro tema que me hizo pensar muchísimo fue lo que dijo acerca de eso asqueroso, en uno . Cómo la vida es toda una purificación para avanzar de lo asqueroso a lo luminoso. Pensé mucho en esto de que la vida es como un alquimia y en ese proceso todo lo que uno hace desde lo más pequeño a lo más grande no da lo mismo. Me recordaba de la regla cero budista que se refiere a eso que nada de lo que uno hace da lo mismo pues te lleva en una u otra dirección. El negro se refería a esto creo, como el camino del SI y el camino del NO. Importante entender que la vida entera es un proceso de purificación de irnos humanizando, saliendo de esa cosa violenta y animal, algo asquerosita que tenemos y potenciando esa parte humana , no violenta y luminosa que también traemos para hacerla crecer

Reducir el sufrimiento adictivo y fortalecer la construcción de espacios afectivos.

Nicole nos entregó otro regalo. Este era una anécdota acerca de Ana, una mujer no vidente española, a quien se le había muerto su pareja hace tres años y que había pedido hablar con el Negro para que le ayudara. Su testimonio fue muy interesante primero él le preguntó si creía en la muerte , ella respondió que no, entonces le dijo, ah entonces nos entendemos. Primero le planteó que a menudo cuando fallece una persona y nosotros, sufrimos lo que estamos haciendo es retenerla, obstaculizando su camino, tenía que liberar a su pareja para que continúe su evolución. Luego le explicó que el sufrimiento es altamente adictivo, que había que trabajar en eso y reducir el sufrimiento porque tenía mucho de adictivo. Y que le recomendaba acercarse a los ámbitos de amor y apartarse de los ámbitos

hostiles, que si en un momento determinado, ella creía no encontrar un ámbito de amor, tenía que crearlo, que saliera de los ámbitos hostiles.

Esto me hizo mucho sentido, pues durante toda mi enfermedad he sentido que con Robby hemos construido una comunidad afectiva. Y que hoy lo que más me entusiasma, es seguir construyendo comunidades afectivas alrededor de nosotros ahí donde llegue nuestra influencia, en nuestra familias, amigos, ámbitos de trabajo educativos, etc.. Hoy más que nunca, el afecto es el pegamento necesario ante la desestructuración.

Siguiendo con nuestras propias reflexiones...

Estamos aprendiendo a vivir despedidos, morir antes de morir, la muerte para nosotros, es una dificultad pero no una contradicción .

En el momento en que creímos que el cáncer había vuelto, volvimos nuevamente a enfrentar la muerte y nos preguntamos qué haríamos de distinto. Por suerte nuestra respuesta fue fantástica, no haríamos nada distinto y eso nos hablaba de que estábamos viviendo una vida en unidad. Estuvimos pensando con Robby en aquella frase. El que muere antes de morir no morirá jamás, que nos decía Silo. Y sí, nosotros hemos muerto varias veces y sentimos que cada pequeña muerte nos ayuda a fortalecer nuestro espíritu, el que quizás llegue a no morir.

Extrañamente en ese par de días en que enfrentábamos nuevamente el cáncer, sentíamos, tristeza, quizá pero era algo suave muy alejado al terrible registro que deja la contradicción. Entonces nos dijimos: para nosotros la muerte es una dificultad, pero no una contradicción. Recordamos el registro pesado de las contradicciones que hemos tenido, esas que te hacen andar en círculos cerrados que no te dejan dormir que te intranquilizan. No era el registro que sentíamos. En ese momento extrañamente se da la paradoja de que a veces enfrentar un conflicto cotidiano, contradictorio es mucho más doloroso que enfrentar la muerte.

Intentar anticipar la alegría y no la tragedia.. Profundizar en la Aceptación y la conformidad

Otro gran aprendizaje es que necesitábamos aprender a pasar más tiempo en lo luminoso, en la esperanza, en la alegría más que en lo oscuro. Hemos aprendido a anticipar la tragedia, el peor escenario, en una creencia que si anticipo la tragedia, ésta va a doler menos. Eso es muy propio del paisaje de formación judío, por lo menos del mío, estar siempre preparada para lo peor. Pero esto, duele el doble, ya que duele anticipando la tragedia y duele si llega. Sin embargo, muchas veces ni siquiera llega, e igual dolió como si hubiera sucedido y también sucede que cuando llega la tragedia, los sufrimientos anticipados eran menores.

Hemos estado reflexionando acerca de la importancia de aprender a ver lo luminoso, a pararse desde allí !

Pensamos mucho cómo aprender a estar conformes con el día y la noche, es decir con cáncer o sin él. Que era el necesario, difícil, pero importante. Porque con cáncer o sin cáncer nos moriremos igual. Así que aprender a aceptar o a estar conformes, es un gran desafío. Nos quedamos con la duda. ¿Cuál es la diferencia entre la conformidad, que esté bien el día y la noche y la aceptación? ...

Por último, y para terminar este relato, comentar que cuando estábamos listos para volver a iniciar una nueva batalla contra el cáncer y quedarnos en Nueva York y hacer nuestros tratamientos. Llegó un mensaje del doctor diciendo que por esta vez él no cree que sea cáncer y habrá que confirmarlo en tres meses más. Fue milagroso el registro de sacar la pelota de adentro del arco, una vez más con muchos pedidos de amigos que habíamos solicitado, dado el nuevo escenario. Un ensayo más que nos permitirá algún día quizás enfrentar la partida definitiva con más sabiduría, espero con curiosidad y suave alegría.

